

## B.2) DIETAS ESCOLARES. ORIENTACIONES GENERALES.

Las dietas escolares deben ajustarse a sus ingestas adecuadas de energía y nutrientes. Las ingestas recomendadas de micronutrientes, minerales y vitaminas, de acuerdo con la Tabla 1, se calcularán sobre un plazo de 15 días, procurando el consumo diario de alimentos de todos los grupos, de forma que se asegure un buen aporte diario medio (15 días) de nutrientes. Sin embargo, en cuanto a la energía, hidratos de carbono, grasa y proteína, deben mantenerse regularmente en los niveles recomendados para cada día.

TABLA 1. Ingestas recomendadas de energía y nutrientes para niños y adolescentes españoles (revisadas 1998)  
Departamento de Nutrición. Universidad Complutense de Madrid

EDAD	ENERGIA	PROTEINA	Ca (mg)	Fe (mg)	Zn (mg)	Mg (mg)
<b>Niños y niñas</b>						
1-3	1250	23	800	7	10	125
4-5	1700	30	800	8	10	200
6-9	2000	36	800	9	10	250
<b>Chicos</b>						
10-12	2450	43	1000	12	15	350
13-15	2750	54	1000	15	15	400
16-18	3000	56	1000	15	15	400
<b>Chicas</b>						
10-12	2300	41	1000	18	15	300
13-15	2500	45	1000	18	15	330
16-18	2300	43	1000	18	15	330

Edad	Vit B1 (mg)	Vit B2 (mg)	Eq.Niacina (mg)	Vit B6 (mg)	Ac.Fólico (ug)	Vit B12 (ug)	Vit C (mg)
<b>Niños y niñas</b>							
1-3	0,5	0,8	8	0,7	100	0,9	55
4-5	0,7	1	11	1,1	100	1,5	55
6-9	0,8	1,2	13	1,4	100	1,5	55
<b>Chicos</b>							
10-12	1	1,5	16	1,6	100	2	60
13-15	1,1	1,7	18	2,1	200	2	60
16-18	1,2	1,8	20	2,1	200	2	60
<b>Chicas</b>							
10-12	0,9	1,4	15	1,6	100	2	60
13-15	1	1,5	17	2,1	200	2	60
16-18	0,9	1,4	15	1,7	200	2	60
Edad	Vit A: Eq. Retinol (ug)		Vit D (ug)		Vit E (mg)		
<b>Niños y niñas</b>							
1-3	300		10		6		
4-5	300		10		7		
6-9	400		5		8		
<b>Chicos</b>							
10-12	1000		5		10		
13-15	1000		5		11		
16-18	1000		5		12		
<b>Chicas</b>							
10-12	800		5		10		
13-15	800		5		11		
16-18	800		5		12		

Los menús tratarán de diseñarse teniendo en cuenta la cantidad de nutriente por unidad de energía, de forma que lo que aporten sea suficiente para hacer frente a las necesidades de minerales y vitaminas del estrato de edad y sexo con menor necesidad energética, fundamentalmente en la proteína, calcio, hierro y vitamina A

A título de sugerencia y para orientación de quienes planifican los menús de los comedores escolares, proponemos un conjunto de recomendaciones que responden a las necesidades del alumnado.

- La estructura de una dieta deberá incluir diariamente alimentos de los siguientes grupos:
  - Frutas, zumos frescos de todo tipo
  - Verduras y hortalizas (frescas o congeladas), ejemplo: judías verdes, espinacas, tomate, lechuga, cebolla, calabacín, zanahorias, pimiento, pepino, alcachofas, etc.
  - Arroz, pasta (macarrones, espaguetis, fideos, etc.), legumbres (judías, garbanzos, lentejas, etc.) y patatas.
  - Carnes (vacuno, pollo, cerdo, cordero, pavo, etc.)
  - Pescados (frescos, congelados), huevos.
  - Pan
  
- La fruta será el postre habitual y sólo muy excepcionalmente se dará un postre dulce.
- En ningún caso los zumos de frutas sustituirán a las frutas frescas o enteras.
- La leche constituye un buen complemento. Si se toma al final de la comida puede contribuir a mantener una buena salud dental. En ningún caso se presentará como sustituto de la fruta en el postre.
- La bebida de elección será el agua
- Se acompañará la comida con pan
- Cuando el primer plato es muy consistente, por ejemplo potaje de legumbres, el segundo conviene que sea pescado; por el contrario un primer plato ligero tipo sopa o verduras, permite un segundo mas consistente por ejemplo filete empanado con patatas fritas.
- Es importante incluir como guarnición en los distintos platos: verduras, ensaladas en sus distintas variedades.
- Moderar el consumo de sal al condimentar la comida
- Moderar al máximo el consumo de huevos, para evitar que la ingesta de este alimento sea excesiva, dada la frecuencia con que se toma en la cena.
- Se cuidará la presentación de cada plato

Los responsables de los comedores escolares en los centros docentes estudiarán según los criterios comentados -recordemos la aplicación práctica de la rueda de los siete grupos de alimentos -las propuestas de Menús que les ofertan las Empresas de Restauración colectiva y recomendarán las modificaciones oportunas en base a los comentarios siguientes:

- La dieta diaria tiene que constar de alimentos variados, teniendo en cuenta la edad del alumnado. El criterio en la variedad de los menús debe contemplar, además de variedad en los alimentos, en las formas de elaboración, diversificando los procesos culinarios y su presentación, que debe resultar atractiva.
- Es conveniente utilizar como materias primas productos de temporada, cambiando según la estación del año tanto en lo referente al tipo de alimentos como a su elaboración.
- Serán poco frecuentes los productos elaborados.
- Se elaborarán menús alternativos para aquel alumnado del centro que por problemas de salud o intolerancia a algunos alimentos requieran un menú especial.
- Se tendrá en cuenta al alumnado del centro que pertenezca a otras culturas y se aprovechará la multiculturalidad como instrumento de interrelación entre el alumnado.
- Se revisarán periódicamente los menús, así como las técnicas culinarias que se aplican a los alimentos.

## **PRINCIPALES PROBLEMAS RELACIONADOS CON LA APLICACIÓN DE LAS MINUTAS**

1. La oferta de una minuta única a un colectivo que tiene sus propios hábitos familiares y, por lo tanto, presenta sus preferencias y aversiones, requiere llevar a cabo una acción educativa que mejore la aceptación y elimine barreras.
2. La escasa variedad de alimentos que generalmente componen la dieta del alumnado en edad escolar exige un aprendizaje y un esfuerzo común de padres, madres.
3. La resistencia de los niños a consumir alimentos que requieran un cierto esfuerzo -masticar, pelar, quitar espinas, etc....
4. La falta de curiosidad y el miedo de ensayar nuevos alimentos o formas de preparación de alimentos que no les resultan familiares.

## **¿QUÉ SE PUEDE HACER PARA CONTRARRESTAR ESTOS PROBLEMAS?**

El/la niño/a aparece como sujeto ideal para ser formado en los hábitos alimentarios. La educación alimentaria debe comenzar apenas recién nacido el niño. Así como aprender a caminar y a hablar, debe aprender a comer.

Esta educación debe ser asumida tanto por los educadores como por su familia. La formación que el niño va a recibir en su ambiente familiar no es siempre adecuada, por el desconocimiento general de lo que es dieta correcta y por la existencia de actitudes y hábitos equivocados. La educación alimentaria es tan esencial para transmitir informaciones correctas, como lo es para corregir informaciones erróneas, por ello debemos:

1. Dar a los escolares información sobre los menús y su composición, explicándoles las razones de que se hayan propuesto las combinaciones que aparecen en los platos y la necesidad de hacer una alimentación variada.
2. Informar a los padres puntualmente de lo que sus hijos comen en el Comedor Escolar y pedirles colaboración para que actúen favoreciendo y apoyando las medidas, respecto al Comedor, que se tomen en el Centro.
3. Detectar las razones del rechazo hacia algunos alimentos tratando de buscar las formas de preparación y presentación que sean mejor aceptadas.
4. Establecer como uno de los objetivos principales del Comedor, que los niños aprendan a comer de todo y en las cantidades adecuadas a su edad.